





















2013年5月きゅうしょくひとくちメモ

(中学校)

栃木市都賀学校給食センター

<p>1/水</p>  <p>今日のサラダには、アスパラガスが入っています。アスパラガスは、葉や枝が出る前の、若い芽の部分を食べています。サラダに入ると彩りがきれいです。</p>	<p>2/木 子どもの日献立</p>  <p>5月5日は子どもの日です。そこで今日は、「子どもの日献立」として、デザートと、旬のたけのこ・うど・さやえんどうを使った沢煮椀（さわにわん）の献立にしました。</p>	<p>7/火</p>  <p>あじは、さんまやさばと同じ青魚です。頭の働きを良くしてくれるDHA（ドコサヘキサエン酸）という体に良い脂が含まれています。</p>	<p>8/水</p>  <p>スラッピージョーは、パンにはさんで食べてください。挽肉に玉ねぎやにんじんのみじん切りが入っているケチャップ味の具です。</p>
<p>9/木</p>  <p>都賀産の大根の入った豚汁です。大根は、ビタミンCが豊富な野菜です。都賀産の手作りみそがとん汁の味を引き立てています。</p>	<p>10/金</p> <p>地区大会のため給食はありません。</p>	<p>13/月</p>  <p>五目豆には、大豆が入っています。大豆は、「畑の肉」と言われるくらい良質なタンパク質が豊富で、体をつくる働きをします。</p>	<p>14/火</p>  <p>かんぴょうは、栃木県の生産量が日本一です。以前は、関西が生産の中心でしたが、江戸時代頃に栃木県に伝わりました。</p>
<p>15/水</p>  <p>今日のグラタンは、都賀給食センターで昔から作られていて、人気のあるメニューです。クラスみんなで仲良く食べましょう。</p>	<p>16/木</p>  <p>都賀産のほうれん草を使った炒め物です。ほうれん草には、ビタミンAが豊富です。生産者の渡辺格治さんが育てたものを届けくださる予定です。</p>	<p>17/金</p>  <p>今日は、栃木県産の牛肉を使用した、ビーフシチューです。牛肉をやわらかくするため、赤ワインを入れて煮込んでいます。</p>	<p>20/月</p>  <p>にらは、同じ株から何度も収穫できるくらい生命力のあふれる野菜です。緑色が濃く、香りが強いのが特徴で、食欲をそそってくれたり、疲れをとってくれたりします。</p>
<p>21/火</p>  <p>じゃがいものみそがらめは、鶏肉にでんぷんをつけて揚げたものと、じゃがいもを揚げたものを、みそのタレにからめて作ったものです。</p>	<p>22/水</p>  <p>肉団子スープは、調理員さんが手作りの肉団子が入っていて、みなさんに人気のメニューです。野菜もたっぷり入っています。</p>	<p>23/木</p>  <p>ビビンバは、韓国の料理です。ビビンバの具と野菜のナムルをごはんのにせて、いっしょに食べましょう。</p>	<p>24/金</p>  <p>今日の魚は、メルルーサという白身の魚です。レモンと酢のさっぱりしたソースがかけられています。</p>
<p>27/月</p>  <p>いか天丼は、いかの天ぶらをごはんのにせて、タレをかけて食べてください。かき玉汁に使われているには、都賀産です。</p>	<p>28/火</p>  <p>いつも給食で食べているごはんは、都賀産のコシヒカリというおいしいお米です。いつも炊飯器でクラスにお届けできるので、温かいごはんがいただけます。</p>	<p>29/水</p>  <p>都賀産の小松菜を使った梅風味の和え物です。小松菜は、東京の小松川付近で栽培されたところからその名前がつけられたようです。鉄分やカルシウムの豊富な野菜です。</p>	<p>30/木</p>  <p>筑前煮に入っているさやえんどうは、春が旬の野菜です。緑黄色野菜で、ビタミンAやCをたくさん含んでいます。料理に入ると彩りがきれいです。</p>
<p>31/金</p>  <p>マーボー豆腐は、中国の四川地方の料理です。豆腐は、大豆から作られています。大豆に含まれるタンパク質を固めて作った栄養満点の食べ物です。</p>	<p>うど ～5月2の沢煮椀（さわにわん）の材料です～</p> <p>鮮烈な香りとシャリシャリした歯ごたえが春の野山を感じさせます。風も無いのに自分から動いているように見えるので、ウゴク（動く）がなまってウドといわれています。「ウドの太木」という表現があるように、よく育つと3m前後にもなり茎も太くなります。春になって雪が落ち、土が現れると、そこに真っ先にみずみずしい若芽を出します。根元のほうはガッシリしていてたくましく白ですが、土から出たところは鮮やかな濃い緑色をしています。</p> <p>「ウドの太木（ことわざ）」</p> <p>有名なことわざに「ウドの太木柱にならぬ」というものがあります。その意味は、ウドも幼期は山菜として重用されるが、成長しきって太木のようになってしまうと、もう食用にはならないし、かといって材木のように固くないので柱にもならない、ということです。</p> 